

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
Siers	*A07	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Tunča salāti	*A03,A04,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,1	4,8	2,2	70
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,4	4,6	38,6	474
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			35,2	65,4	79,9	1 317

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	227
Kartupeli	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,2	2,7	4,2	48
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Biezpiena saldā masa ar kakao	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,4	15,8	15,0	252
Kīselis ābolu		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,3	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Kopā :			62,7	78,1	134,5	1 736

Launags	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem,rozīnēm	*A07,A12	400 gr. (+/- 10%)	8,4	9,6	44,1	294
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			9,2	9,6	66,7	396

Vakariņas	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Karbonāde cepta	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	25,2	18,7	10,7	319
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			41,7	68,7	132,6	1 336

 Sastādīja _____
 / Ilze Reinfelde /

 Apstiprinu _____
 / Rudīte Baune /

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	148,9	221,9	413,8	4785

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /